

# Was uns verbindet

## Rituale und Entschleunigung in der Familie



Rainer Sturm\_pixelio.de

Psychologische Beratungsstelle West der Stadt Karlsruhe  
Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatung Karlsruhe e.V.

07.05.19 / Barbara Fank-Landkammer



# Wie entstehen Rituale?



Tim Reckmann  
\_pixelio.de



Claudia Hautumm\_pixelio.de



sassi\_pixelio.de



# Wie entstehen Rituale?

## 1. Gesellschaftliche Rituale

- Werden über Generationen hinweg weiter gegeben
  - Demonstration/Ausflug am 1. Mai
- Haben oft religiöse Wurzeln
  - Weihnachten, Ostern, Sonntag als freier Tag, Ramadan
- Variieren in der Gestaltung und Bedeutung, der öffentliche Diskurs in den Medien gestaltet bzw. verleiht hohe oder geringe Bedeutung
  - Kinder schweigen vs. reden bei Tisch oder die Art der Hochzeitsfeier
- Es gibt übergreifende Rituale und schichtspezifische Rituale
  - Banner bei Schulprüfungen, Urlaubsfahrten



# Wie entstehen Rituale?

## 2. Persönliche Rituale

- Übernahme von kulturellen Gepflogenheiten in das persönliche Leben, „Erebtete Rituale“
  - Feier des Geburtstages
- Neue Rituale durch Gewohnheit/Wiederholung
  - Kuss am Morgen
- Bewusste Einführung von Ritualen als Antwort auf ein Bedürfnis
  - Regelmäßiger Anruf zu einer bestimmten Zeit



# Warum braucht es Rituale?



Thommy Weiss\_pixelio.de



Jam\_pixelio.de



# Warum braucht es Rituale?

- Geben Halt, Vergewisserung
- Erzeugen (Vor-)Freude
- Beruhigen
- Stiften Gemeinschaft
- Unterbrechen / strukturieren den Alltag
- Lassen Sinn erfahren



„Rituale schaffen Ordnung in einer zufälligen Welt. Sie stabilisieren, auch wenn wir sonst das Gefühl haben, alles sei belanglos.“

*Michael von Brück, Prof. für Religionswissenschaften*

„Das Geheimnis der Rituale besteht darin, dass sie Ausdruck des impliziten Wissens sind. Dieses Wissen bezieht sich auf unser Können und auf unsere Handlungen, ohne dass wir dafür Worte haben. Es ist das Wissen, mit dem wir etwas ausüben können, ohne dass direkt das Bewusstsein hinzugeschaltet wird.“

*Ernst Pöppel, Hirnforscher*

Quelle: <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article13428523/Die-unheimliche-Macht-der-Rituale.html>



# Phasen eines Rituals

1. Zeit  
Einladung oder zeitliche Verabredung
2. Ort  
bestimmter Raum / richten / hingehen / Utensilien holen ...
3. Beginn und Durchführung  
Jede\*r nimmt die zuge dachte Rolle ein,  
Das Ritual wird durchgeführt.
4. Abschluss  
Ausklingen lassen und/oder bewusstes Beenden





# Wann werden Rituale hohl?



I.Friedrich\_pixelio.de



# Wann werden Rituale „hohl“?

- Lebensphasen- / Zeitbezogene Rituale haben ein natürliches Ende, → wahrnehmen und respektieren
  - Kein erkennbarer Bezug zum ursprünglichen Inhalt
  - Inhalt ist selbst nicht mehr bedeutsam
  - Die Form wird wichtiger als das Erleben/der Inhalt
  - Erstarrung – das Ritual wird nicht weiterentwickelt
  - Zu hoher Zeitdruck
- Konflikte um Rituale  
=> prüfen, verändern, entwickeln ...



# Was tun bei unterschiedlichen Vorstellungen?

- Welches Bedürfnis liegt hinter dem Ritual?
  - Gemeinsames Erleben
  - Gemeinsame Sinn-Erfahrung
  - Weitergeben von Traditionen, Erfahrungen
  - Kontakt und Bindung
  - Wertschätzung und Anerkennung
- Ritual neu vereinbaren auf der Basis der Bedürfnisse – verhindert Erstarrung
- Ggf. zeitliche Perspektive nutzen
- Kompromisse schließen



# Paar-Rituale



Knipseline  
\_pixelio.de



BettinaF\_pixelio.de



Stefan Bayer\_pixelio.de



# Paar-Rituale

- **Kommunikation**
  - z.B. das Glas Rotwein und Gespräch am Freitagabend
  - z.B. der Notizzettel auf dem Tisch
  - z.B. das Abholen am Bahnhof
  - z.B. gutes, gemeinsames Schweigen beim Spaziergehen
- **Sexualität**
  - z.B. Berührungen am Morgen / Abend / beim Abschied
  - z.B. regelmäßig Raum schaffen für Sex
  - z.B. gemeinsam Filme schauen, die anregend sind
- **Bestimmte Tage/Ereignisse feiern (Erinnerungskultur)**
- **Bestimmte Sinne, z.B. Musik hören**





Rainer Sturm\_pixelio.de

Viel Freude  
bei  
Ihren Ritualen ...

